كيف تتواصلين مع عائلتك؟

تكشف الطريقة التي تستجيبين بها للأحداث وللآخرين الكثير عن مدى تواصلك مع عائلتك، كما تقول اختصاصية علم النفس الدكتورة ربيكا كاكغواير سنيكس. وفيما يلي قائمة بأسئلة تضم أربعة خيارات. اختاري الأنسب لشخصيتك، وستعرفين طريقتك في التواصل.

1- تميلين غالباً لتأطير:

a. أنجزته بما ركّيذكر شيء.

b. تحبينه لشخص صورة.

c. لك جذابة صورة.

d. كلاسيكية عائلية صورة.

2- تخبرك إحدى زميلاتك أنك تبدين رائعة:

a. ترتدينه فيما تحبينه ما لها تقولين.

b. بالرضا تشعرين.

c. منك تريده عما تتساءلين.

d. منك تسخر أنها ين ّتشك.

3- في الحفلات:

a. الآخرين مع تندمجي ألا من تقلقين.

b. لك مشابهة عقلية ذوي أشخاص عن تبحثين.

c. النادلة أنك يعتقدون أن من تخشين.

d. المفيدين الأشخاص ببعض تتعرفي أن تأملين.

4- الوقت متأخر، تتصلين بزوجك ويتحول الاتصال فوراً إلى البريد الصوتي:

a. لك احترامه عدم بسبب بالغضب تشعرين.

b. التغطية نطاق خارج ه ّأن تفترضين.

c. آخر شخص مع ً رائعا ً وقتا يقضي أنه تفترضين.

d. اليائسة الرسائل من ًا ّجد الكثير له تتركين.

5- يتم تجاوزك في الترقية في العمل، تفكرين في نفسك:

a. المقبلة المرة أوفر حظي سيكون.

b. يكرهونني إنهم.

c. بموهبتي يعترفون لا هم.

d. ًأصلا توقعته ما هذا.

6- يبدو زوجك شارد الذهن:

a. يرام ما على كان إذا فيما تسألينه.

b. تسألينه: "خطبك؟ ما".

c. يحبك يعد لم أنه تشكين.

d. به ًمسلما ًأمرا اعتبرك لطالما أنه تفترضين.

7- في الحب، أنت:

a. تكتفين لا.

b. وتعطين تأخذين.

c. كريمة.

d. الآخر الطرف تحيرين.

8- ترين صديقة لك وتلوحين لها ولكنها لا ترد عليك، تفكرين في نفسك:

a. لها ألوح أن ينبغي يكن لم !مهين هذا كم.

b. ترني لم أنها المؤكد من.

c. خطبها؟ ما

d. لأغضبها؟ فعلته الذي ما

9- تفقدين وظيفتك:

a. لك قيمة لا أن تشعرين.

b. يواسيك شخص إلى تحتاجين.

c. النهاية في سيحدث هذا أن تعلمين كنت.

d. ًسرا الأمر تبقين.

10- تمت دعوة الجميع لحفل زفاف زميل لك إلا أنت، تفكرين في نفسك:

a. فاشلة أنا.

b. حال ةّأي على سأذهب أكن لم.

c. مقصود غير خطأ هذا أن ّلابد.

.حال ةّأي على هدية سأرسل d.

- النتائج:

إذا كانت معظم إجاباتك (a):

التواصل داخل عائلتك قائم على الانفتاح والثقة، ويمكنك دائماً الاعتماد عليهم إذا احتجت للمساواة أو المساعدة والاعتماد عليك أيضاً، في حين أن اختلاف الآراء أمر لا مفر منه، ولكن ليس من المرجح أن يتطور إلى نزاع. تعلمين أنه أياً كان ما تقوله أو تفعله عائلتك فهو بالتأكيد يصب في مصلحتك. وكما يقول خبير تنية الأطفال جون بولباي :" نكون في أسعد حالاتنا حين تكون الحياة منظمة كسلسلة من الرحلات، القصيرة أو الطويلة، من القاعدة الآمنة التي توفرها عائلاتنا".

إذا كانت معظم إجاباتك (b):

تميلين إلى الابتعاد عن عائلتك، وهي ليست من النوع الذي يعبر عن عواطفه؛ لذا تدور المحادثات في أغلب الأحيان حول التباهي بالإنجازات بدلاً من الدعم المتبادل. هناك منافسات ظريفة، إلا أنه قد تنشأ حالات استياء شديدة، تسبب انقطاع أفراد العائلة عن بعضهم. وحين تزيد التوترات حاولي أن تتذكري أنكم في نفس الفريق. وقاومي إغراء التنافس واعتبري أنها محاولات؛ للحصول على الاحترام والعاطفة.

إذا كانت معظم إجاباتك (c):

من المرجح أنّ التواصل في عائلتك يتميز بحالات جيّدة وأخرى سيّئة؛ فقد تجدين أحياناً أنه من الصعب التحرر من علاقاتك معهم، وحين يشجعونك تشعرين بأنك قادرة على تحقيق أي شيء، وإحباطهم يشعرك بالهزيمة، كما أن عدم الأمان معهم يخذلك. تبالغين في تحليل ما يقال لك؛ للبحث عن دليل على أنّ الآخرين يعتقدون أنك شخص أقل أهمية. ورغم أي طمأنة قد تتلقينها قد يصعب عليك الثقة في إخلاصهم. حاولي إيجاد تقبلك الشخصي لنفسك خارج إطار علاقاتك، واكتسبي التقدير عن طريق محاولة تحقيق أهدافك والمثابرة على أنشطتك.

إذا كانت معظم إجاباتك (d):

بقدر ما تحبين عائلتك، إلا أنك قد تشعرين أحياناً بالتناقض حيال علاقتك معهم. فعلى الرغم من جهودك، قد يخيل إليك أنك لا تحظين بتقديرهم، وجهودك مسلمات. أحياناً لا تعبرين عما تشعرين به، أو تضعين الحدود للآخرين. من المرجح أن يكون هناك جو من التوتر تحت الأجواء الهادئة، نتيجة لذلك قد لا يكون هناك تواصل مفتوح حول ما تشعرين به فعلاً. من وقت لآخر قد تعبرين بصراحة عن استيائك، إلا أنّ الشعور بالذنب بسبب التناقض الذي تشعرين به، أو ثورات الغضب التي تمرين بها أحياناً، تدفعك أكثر نحو التضحية بالذات. وفي أعماقك ربما تخشين أنه لن يكون مرغوباً بك ما لم تكن هناك حاجة لك، وهذا ليس صحيحاً. عليك أن تثقي بأنك محبوبة كما أنت.